



CAMPUS
RED & WHITE



CHAMPOLUC ESTATE 2019

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDI' 01 Luglio

- Ore 9:00 Ritrovo c/o Stadio "G.Carlini"
- Ore 9:30 Partenza con pullman privato
- Ore 12:30 Arrivo a Champoluc presso HOTEL CERVINO e assegnazione camere
- Ore 13:30 Pranzo
- Ore 15:00 Briefing in Sala Riunioni e presentazione del programma settimanale
- Ore 16:00 Free Time . Si invita caldamente, chi desidera visitare il paese con genitori e/o educatori, di farlo indossando la divisa sociale !!!
- Ore 18:00 Rientro in Hotel
- Ore 20:00 Cena

MARTEDI' 02 Luglio

- Ore 7:30/8:15 Colazione
- Ore 9:00 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con Borsa e kit di allenamento (paradenti, caschetto, scarpe da ginnastica e da gioco, borraccia personale).
- Ore 9:30/11:30 Seduta di allenamento Rugby nel Campo Sportivo di Champoluc
- Ore 12:00/13:30 Pranzo
- Ore 14:30 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con Borsa e kit da piscina (Accappatoio, costume, ciabattine e cuffia) per pomeriggio presso **Monterosaterme**.
- Ore 18:00 Rientro in Hotel
- Ore 20:00 Cena

MERCOLEDI' 03 Luglio

- Ore 7:30/8:15 Colazione
- Ore 9:00 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con Borsa e kit di allenamento (paradenti, caschetto, scarpe da ginnastica e da gioco, borraccia personale).
- Ore 9:30/11:30 Seduta di allenamento Rugby nel Campo Sportivo di Champoluc
- Ore 12:00/13:30 Pranzo
- Ore 14:30 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con abbigliamento per escursione in montagna (scarpe da trekking o running, k-way, zainetto, cappellino e borraccia personale).
- Ore 18:00 Rientro in Hotel
- Ore 20:00 Cena

GIOVEDI' 04 Luglio

- Ore 7:30/8:15 Colazione
- Ore 9:00 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con Borsa e kit di allenamento (paradenti, caschetto, scarpe da ginnastica e da gioco, borraccia personale).
- Ore 9:30/11:30 Seduta di allenamento Rugby nel Campo Sportivo di Champoluc
- Ore 12:00/13:30 Pranzo
- Ore 14:30 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con abbigliamento ginnico (scarpe da trekking o running, k-way, zainetto, cappellino e borraccia personale) per pomeriggio al ***Parco Avventura Champoluc***.
- Ore 18:00 Rientro in Hotel
- Ore 20:00 Cena

VENERDI' 05 Luglio

- Ore 7:30/8:15 Colazione
- Ore 9:00 Ritrovo nella Hall dell'Albergo con Borsa e kit di allenamento (paradenti, caschetto, scarpe da ginnastica e da gioco, borraccia personale).
- Ore 9:30/11:30 Partita di fine Campus Rugby presso il Campo Sportivo di Champoluc
- Ore 12:00 Rientro in Hotel e **riconsegna chiavi delle camere**
- Ore 13:00 **BBQ** di saluto presso l'Hotel
- Ore 15:30 Rientro a Genova con pullman privato
- Ore 18:30 Arrivo c/o Stadio "G. Carlini"



CAMPUS RED & WHITE



CHAMPOLUC ESTATE 2019

INFORMAZIONI GENERALI

- Tutte le attività, sul campo ed extra saranno presenziate dallo Staff Cus Genova Rugby
- Le escursioni saranno effettuate su sentieri di montagna ben tracciati e di Livello Facile e comunque da affrontare con indumenti ed attrezzature adeguate (Scarpe da Trekking, k-way, zainetto, cappellino e borraccia personale)
- Per tutta la durata del soggiorno si richiede la massima educazione e cordialità da parte di tutti i partecipanti, specialmente nei confronti dei residenti che ci ospitano
- Le uscite nel tempo libero e nei dopocena saranno sempre monitorate dal personale dello Staff Cus Genova Rugby e/o dai genitori dei partecipanti, e comunque con un rientro presso la struttura alberghiera entro e non oltre le ore 22:30.
- Si raccomanda a tutti i partecipanti, Staff incluso, di indossare, in tutte le occasioni extra attività, la Divisa Sociale, segno distintivo e di appartenenza imprescindibile del Club.
- Potranno essere apportate modifiche al programma in funzione delle condizioni metereologiche o per eventuali attività di propaganda che verranno concordate con le Autorità del Comune di Champoluc.
- I sig.ri genitori sono vivamente pregati di informare lo Staff , con debito anticipo, su eventuali intolleranze alimentari, allergie o altre particolari necessità dei propri figli.
- Allo scopo di favorire i rapporti interpersonali tra gli atleti **NON SARANNO PERMESSI NE' LA PRESENZA NE' L'USO DI CELLULARI, TABLET OD ALTRE APPARECCHIATURE ELETTRONICHE.**
- Per le comunicazioni e/o i saluti tra i genitori non presenti ed i propri figli verrà stabilito un orario di "Chiamata" (DOPO LA CENA) durante il quale lo staff darà la possibilità di telefonare a chi ne avrà piacere.
- **TUTTI I PARTECIPANTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI DOCUMENTO D'IDENTITA' E TESSERINO SANITARIO IN CORSO DI VALIDITA'**

MATERIALE NECESSARIO

IL BAGAGLIO PERSONALE DEVE ESSERE ADEGUATO ALLA PERMANENZA IN LOCALITÀ DI MONTAGNA PER CINQUE GIORNI, SENZA DOVER FARE LAVAGGI O RIUTILIZZI .

N.B. SI CONSIGLIA AI GENITORI DI IDENTIFICARE IL MATERIALE PERSONALE DEI FIGLI ONDE EVITARE SCAMBI TRA I RAGAZZI O SMARRIMENTI

Materiale allenamento Rugby: (sufficiente per n°4 allenamenti)

- Pantaloncini da gioco
- magliette tipo rugby
- t-shirt
- calzettoni
- k-way
- termica leggera
- scarpe da rugby
- scarpe da ginnastica
- Borraccia personale

Materiale uso generale:

- Magliette (t-shirt e/o polo)
- Biancheria intima
- Pantaloni e bermuda
- Felpe e/o maglioni
- Scarpe da trekking e/o scarponcini da gita
- Giacca a vento invernale
- Tuta Cus Genova Rugby (completa di felpe e pantalone)
- Zainetto Cus Genova Rugby e zainetto per gita
- Berretto di lana e cappellino con visiera
- Crema solare protezione totale
- Corredo da piscina (accappatoio, costume, ciabattine e cuffia)
- Spazzolino denti, dentifricio, shampoo e bagnoschiuma

STAFF CUS GENOVA RUGBY

- **PICCIAU Stefania** cell. 347.564.13.09
- **GALLIANO Matteo** cell. 333.751.12.11
- **GHIGLIONE Federico** cell. 335.802.55.88
- **COMANDINI Isaia** cell. 328.985.54.20

STRUTTURE

- **Albergo Monte Cervino:** www.montecervinohotel.com
- **Terme di Champoluc:** <https://monterosaspa.it>
- **Parco Avventura:** www.parcoavventurachampoluc.com

CATEGORIE E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- Under 6** - Atleti nati nel 2015 e 2014
- Under 8** - Atleti nati nel 2013 e 2012
- Under 10** - Atleti nati nel 2011 e 2010
- Under 12** - Atleti nati nel 2009 e 2008

Quota € 380,00 ALL INCLUSIVE (€ 350,00 per il 2° figlio)

Pagamento:

- Acconto € 100,00 entro e non oltre il 10 Aprile 2019
- Saldo € 280,00 (€ 250,00 per il 2° figlio) entro e non oltre il 31 maggio 2019
- Ass.ne GenOvale IBAN IT85H 06030 01494 0000 47090052

La quota include:

- Trasferimento a/r in pullman privato
- Assicurazione CUSI
- Soggiorno Pensione Completa in Hotel
- Stage di Rugby

- T-shirt ricordo
- Attività extra (terme, gita, parco avventura)